

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Е.В. Минёнок, Е.Н. Борун**, канд. ист. наук, доцент, **О.Ю. Лутковская**

*Полоцкий государственный университет, г. Новополоцк, Беларусь*

*В статье представлены результаты анкетирования студентов Полоцкого государственного университета на предмет отношения к двигательной активности. В анкетировании приняло участие 100 студентов 2 курса спортивно–педагогического, историко–филологического и радиотехнического факультетов. По результатам анкетирования была выявлена существующая на сегодняшний день проблема – гиподинамия (недостаток двигательной активности) у студенческой молодежи. В результате проведенного исследования предложены некоторые мероприятия по борьбе с гиподинамией, которые*

отвлекут от вредного времяпрепровождения, привлекут большую часть студентов к занятиям физической культурой, спортом и туризмом что, несомненно, в какой-то мере позволит сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Ключевые слова:** здоровье, двигательная активность, здоровый образ жизни, гиподинамия, режим нагрузок, физическая культура, физкультурно-оздоровительные секции, туризм, физкультминутки, утренняя гигиеническая гимнастика

## ENGINE ACTIVITY AND ITS ROLE IN LIVING STUDENTS.

**E.V. Minenok, E.N. Borun, O.U. Lutkovskaya**

*Polotsk State University, Novopolotsk, Belarus*

*There are results of the questionnaire of students Polotsk State University on the subject of attitude to physical activity. The questionnaire was attended by 100 students of the 2nd year on Faculty of Physical Training Education, Faculty of Humanities and Radio Engineering Faculty. As a result there was problem – lack of exercise of young students. The studying suggests some measures to combat physical inactivity, which distract from the harmful pastime attracting most of the students in physical culture, sport and tourism which undoubtedly save mental, physical and physical health.*

**Key words:** health, physical activity, healthy lifestyle, hypodynamia, stress regime, physical education, health-improving sections, tourism, sports minuties, morning hygienic gymnastics

За последние годы отмечается резкое снижение уровня здоровья у студентов. Во многом оно детерминировано социально-экономическими условиям, образом жизни, окружающей средой, наследственностью и системой здравоохранения. Ряд исследователей отмечают, что применительно к детям и подросткам обусловленность здоровья социальными условиями становится еще больше [1,3,5,6]. Даже наследственность, которая, казалось бы, не зависит от социально-экономических условий, на самом деле аккумулирует их воздействие по принципу эволюционной эстафеты. Особую тревогу и заботу вызывают подростки и студенческая молодежь.

Важным условием нормального развития ребенка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности развивающегося и растущего организма является двигательная деятельность. От режима двигательной активности главным образом зависит состояние здоровья, развитие моторики, работоспособность, успешность усвоения материала по различным предметам, настроение и долголетие человека [1].

Двигательная активность человека в виде различных форм мышечной деятельности (труд, обучение, физические упражнения) играет ведущую роль в его жизни и стала в процессе эволюции биологической потребностью. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательные условия сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни учеников и студенческой молодежи [4,5].

Гиподинамия, большие умственные нагрузки, психические перегрузки в этом возрасте на фоне увеличивающегося ухудшения экологии окружающей среды чреватые не только временным понижением состояния здоровья. Мышечная гипотония и сниженная иммунобиологическая устойчивость организма является причиной таких заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, психологическая неполноценность и другие. Последствия загрязнения окружающей среды еще долго будут сказываться на состоянии здоровья, поэтому возникает необходимость необходимо не только сохранять, но и преумножать свое здоровье и самооздоровления не только в современных условиях, но и в будущем.

Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Оно представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятий физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность» [4]. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Макси-

мальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности.

Рядом отечественных и зарубежных авторов научно обоснована норма двигательной активности современного человека – 10–14 тысяч шагов в день, примерно 7–10 км. До такой нормы не дотягивает даже половина студентов. Немало студентов, кто отождествляет с физической работой суегу по кабинетам, аудиториям, коридорам учреждений, учебных заведений, передряги на городском транспорте, хождение по магазинам. Такие нагрузки создают ощущения большой усталости психической, но не физической [1].

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры непрерывно связан с повышением физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходим определенный объем двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о, так называемой, привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражение количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возраста, мола и массы тела), что соответствует 2880–3840 ккал [2,5].

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических из культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, максимальный и оптимальный уровни двигательной активности. Минимальный уровень позволяет поддерживать функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональный и непрофессиональный [2,6].

Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после нее начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, в том числе, умственные, физические, сексуальны. Данные современных научных исследований свидетельствуют о том, что сегодня основным фактором кризисного состояния здорового учеников и студентов Беларуси является ограниченная двигательная активность [2,6]. Лишь небольшой % белорусов имеют необходимый физиологически обусловленный уровень двигательной активности, тогда как в странах ЕС – 40 – 60%, а в Японии – 70–80% [2,3].

Для изучения отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом разработана анкета *«Отношение обучающейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом»* из 20 вопросов, позволяющих выявить: условия проживания

ния; главные факторы в структуре здорового образа жизни; состояние здоровья; частоту случаев нетрудоспособности; характер питания; наличие вредных привычек; режим труда и отдыха; отношение к занятиям физической культурой и спортом. Исследование проведено с помощью анкетирования методом социологического опроса в период с 25.11.2016 по 25.12.2016 гг. В опросе (анкетировании) приняло участие 100 студентов спортивно-педагогического, радио-технического и финансово-экономического факультетов учреждения образования «Полоцкий государственный университет». Формирование выборки респондентов проводилось методом собственного отбора. Средний возраст составил 18,5±0,53 года.

При обработке результатов анкетирования получены следующие результаты. На вопрос: «Каковы условия Вашего проживания» 51% респондентов ответили, что проживают в общежитии, 40% – живут дома, а 9% – снимают квартиру. 65% опрошенных считают спортивные дисциплины и спорт главными факторами здорового образа жизни; 15% – отказ от вредных привычек; 10% – правильное питание; 5% – режим дня и 5% – закаливание. Состояние своего здоровья, по пятибалльной шкале опрошенные оценили следующим образом: 1 балл поставили – 2,5%; 2 балла – 2,5%; 3 балла – 10%; 4 балла – 30%; на «отлично» – 55%. При этом 90% не имеют каких-либо хронических заболеваний, 5% опрошенных имеют заболевания и 5% затрудняются ответить. Один раз в год болеют 42,5% опрошенных, 55% болеют реже одного раза в год и 2,5% болеют чаще.

Полноценным свое питание назвали 34% респондентов, сбалансированным – 19%, регулярно питаются 32%; 47% считают, что питаются рационально. 95% респондентов считают физическое воспитание и спорт необходимым элементом здорового образа жизни, а 5% – придерживаются другого мнения. Придерживаться здорового образа жизни стараются 80% респондентов, 15% – придерживаются и 5% – не придерживаются.

При этом 7,5% опрошенных имеют какие-либо вредные привычки, 70% – не имеют вредных привычек, а 22,5% ответили: «Можно считать, что нет». 90% из имеющих вредные привычки хотят избавиться от них, но не знают, как это сделать; 10% ответили, что это им не мешает. Рассматривая характер вредных привычек выявлено, что 80% не курят; 7,5% опрошенных выкуривают до 5 сигарет в день, 5% – выкуривают больше 5 сигарет в день и 7,5% – курят очень редко. Спиртные напитки не употребляют 75% опрошенных; 7,5% употребляют алкоголь и 17,5 употребляют, но не крепкие спиртные напитки.

Оценивая режим дня выявлено, что 67,5% респондентов имеют постоянный режим дня, 5% не имеют режима дня и 27,5% ответили, что очень хотят организовать его, но у них это не получается. Свою личную гигиену обучающиеся оценили следующим образом: 80% поставили 5 баллов 10% – 4 балла, 5% – 3 и 2 балла.

При оценке характера двигательной активности 10% опрошенных ответили, что занимаются физической культурой только на занятиях спортивным дисциплинам, 20% делают утреннюю зарядку и 70% регулярно занимаются своим видом спорта и посещают спортивные дисциплины. При этом 85% считают нужным увеличить количество часов занятий по спортивным дисциплинам; 7,5% ответили, что им все равно и 7,5% считают неправильным такое увеличение, 75% респондентов ответили, что занятия в университете отвечают их потребностям, 20% – частично, 5% – не ответили. Результаты ответа на вопрос: «Какие факторы препятствуют занятиям физической культурой» – говорят об общей загруженности обучающихся, в большинстве случаев нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения, усталость и нежеланием заниматься (по 23%).

Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой девушки назвали желание улучшить фигуру, похудеть (67%); из второстепенных мотивацией ведущее место занимает желание укрепить здоровье (33%). У молодых людей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивание мышечной массы (76%). Из второстепенных – лидирующей мотивацией оказался недостаток двигательной активности и желание ее восполнить (24%). Следует заметить, что предлагалось отметить два варианта второстепенных мотивации.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием для

организма обучающихся. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности обучающихся, а также их учебно-трудовая активность. Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности обучающихся обуславливается многими внешними и внутренними факторами. Таким образом, остается актуальным поиск средств, методов и форм повышением умственной деятельности обучающихся в течении учебного года. Среди них большую роль играет правильная организация образовательного процесса обучающихся, включающая в себя, как обязательный элемент занятия физической культурой и спортом.

Оздоровительное значение двигательной активности значимо на всех этапах жизни человека. Многочисленными исследованиями доказано, что в результате оздоровительных мероприятий повышается иммунная функция организма, пролонгируется активное состояние, физическая и умственная работоспособность. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении физических упражнений посредством – висцеральных рефлексов оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов, вызывающих развитие атеросклероза, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций. Весьма значимы психологическая разгрузка и зарядка, которые дают занятия оздоровительными физическими упражнениями.

#### Список литературы:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 8 с.
2. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук. СПб. 2003. 174 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений в обл. физ. культуры и спорта/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. –М.: Гардарики, 2007.–218 с.
4. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно– ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж. 2006. – 178 с.
5. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005.– 215 с.
6. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. №1 (46). Т.2. – С.100 – 103.